

فصل چهارم: بهداشت در دوران نوجوانی (بارم نوبت خرداد ۴ نمره)

درس دهم: بهداشت روان (بارم نوبت دوم ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
خودآگاهی		
۱۱۱	اولین و مهمترین گام برای مراقبت از این است که خود را بشناسیم. روان خود	دی ۱۴۰۲
۱۱۲	خود آگاهی می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری جلوگیری نماید. رفتارهای پرخطر	خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۲	شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت تواناییها، ضعفها و احساسات است (عزت نفس - خودشناسی) نامیده می شود.	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۲	شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می نماید. خود آگاهی	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۱۲	دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید. عزت نفس، سرسختی، تاب آوری	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱
۱۱۲	در تعالیم اسلامی، به نوجوانانی که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده بهداشت روان توصیه شده است؟ خود آگاهی	خرداد ۱۴۰۲
عزت نفس		
۱۱۳	ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان، داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند شهرت و مقام است. نادرست (اگرچه هیچ یک از ویژگیهای فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است.)	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۳	منظور از عزت نفس، احساس است. ارزشمند بودن	دی ۹۷
۱۱۳	عزت نفس را تعریف کنید. احساس ارزشمند بودن است.	شهریور ۱۴۰۱
۱۱۳	ملاک ارزشمندی و محترم بودن افراد (داشتن صفات یا ویژگی های خاص - انسان بودن) آنها است.	شهریور ۹۸ (خ)
۱۱۳ متن و ف	<p>جوانانی که دارای عزت نفس هستند و افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند را از نظر پیام های درونی با یکدیگر مقایسه کنید. جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل اند و با پیام های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می کند: "تو با ارزشی! تو می توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی" و پیام هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می کند. مانند پیام های زیر:</p>	شهریور ۹۸

۱۱۳	پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روانی تأثیر منفی می‌گذارد؟ ۱. عزت نفس ۲. سرسختی ۳. تاب آوری ۴. خودآگاهی	خردادماه ۱۴۰۲
۱۱۳	جمله «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی فرد نقش دارند، تأثیر منفی می‌گذارد؟ عزت نفس	شهریورماه ۱۴۰۲
۱۱۳-ف	من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم. این پیام بر کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر منفی می‌گذارد؟ عزت نفس	دی ۱۴۰۲
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است. درست	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۴	نداشتن عزت نفس ممکن است فرد را دچار اعتیادهای رفتاری کند. درست	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۴	داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب در زندگی است. تجارب	خرداد ۹۹
۱۱۴	از راهکارهای بهبود عزت نفس دو مورد را بنویسید. ۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶. برقراری رابطه سالم با دیگران ۷. دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش ۸. معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۹. داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰. آراستگی	خرداد ۹۸ (خ) شهریور ۹۸ شهریور ۹۹ دی ۹۹
۱۱۴	نداشتن عزت نفس ممکن است انسان را دچار کدام رفتارها کند؟ نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد‌های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید و کند و از این بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.	دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۴	یک نمونه از اعتیادهای رفتاری که در اثر نداشتن عزت نفس رخ می‌دهد را ذکر کنید. اعتیاد به اینترنت - اعتیاد به کار - اعتیاد به خرید	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
سرسختی و تاب آوری		
۱۱۵	افراد تاب آور معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. درست	دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۵	افراد سرسخت و تاب‌آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند. نادرست (کمتر)	شهریور ۱۴۰۱
۱۱۵	افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری - کمتری دارند.	خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۵	نحوه استدلال و نگرش فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟ او به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند.	دی ۹۷ خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۵	هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز می‌باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب‌آوری-استرس) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است. تاب‌آوری	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۱۵	فرد تاب‌آور در برخورد با یک موقعیت پرخطر چه برخوردی دارد؟ فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید.	دی ۹۸
۱۱۵	دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب‌آور را بنویسید. این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کنند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کنند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام	خرداد ۹۹

	میدهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.	
۱۱۵	در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی هایش بیشتر توجه می کند. تاب آور	خردادماه ۱۴۰۲
۱۱۶	تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و است که فرد می تواند به کمک آنها در شرایط دشوار مقاومت کند. روانی	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۱۶	تاب آوری قابلیتی درونی است و نمی تواند توسعه یابد. نادرست تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد.	خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلیت درونی است، اما می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد. درست	دی ۱۴۰۱
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلیت است می تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد. درونی	دی ۹۸
۱۱۶	تاب آوری اگر چه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با تقویت و توسعه یابد. محیط	دی ۹۹ (خ)
۱۱۶	دو مورد از توصیه های که به حفظ و ارتقای تاب آوری افراد کمک می کنند را بنویسید. ۱. داشتن عزت نفس ۲. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳. داشتن هدف در زندگی ۴. مراقبت از تغذیه و سلامت ۵. توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۶. کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷. خوش بینی ۸. ایجاد دلبستگی های مثبت ۹. تقویت مذهب و معنویت در خود	شهریور ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۶	مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و شخصیت خود را ارتقا بخشد. تاب آوری	خرداد ۹۹ (خ)
۱۱۶	منظور از تاب آوری چیست؟ تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.	شهریور ۹۹
۱۱۶	کدام افراد دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری در مشکلات زندگی هستند؟ افراد سرسخت و تاب آور	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۶	افراد سرسخت و تاب آور بر خلاف افراد فاقد تابآوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگیهای تعهد، کنترل و هستند. چالش پذیری	دی ۱۴۰۲
اختلالات روانی – رفتاری شایع در دوره نوجوانی		
۱۱۷	با مطالعه متن زیر، نوع اختلال روانی – رفتاری شایع در دوره نوجوانی را در هر یک از موارد مشخص شده بنویسید. غزاله در یکی از دروس همیشه مشکل دارد. او تصمیم می گیرد با برنامه ریزی، خود را برای آزمون آن درس آماده کند. ولی با نزدیک شدن زمان آزمون، رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش نبض و گرما می کند. (الف) روز بعد، برای رفتن به مدرسه سوار اتوبوس می شود ولی پس از مواجه شدن با مسیر پرترافیک، از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است؛ در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی شده و راه عبور اتوبوس را می بندد. کم کم تنش و دلشوره اش بیشتر شده و در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می کند. (ب). تا اینکه بالاخره به مدرسه می رسد ولی در بدو ورود مدرسه، ناگهان شک می کند که آیا کارت ورود به جلسه را با خود آورده است یا نه؟ و در حالی که چهره اش به شدت پرافرخته و بی قرار است. (ج) وارد مدرسه می شود. در نهایت، پس از برگزاری آزمون و ناموفق بودن در پاسخ دادن به سوالات، برای مدت ها دچار سرخوردگی و انزوایی می شود. (د)	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)

	الف - استرس	ب - خشم	ج - اضطراب	د - افسردگی	
	استرس				
۱۱۳	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف - جوانانی که برای خود احترام قائل هستند؛ دارای کدام یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب می‌باشند؟ عزت نفس				خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۱۱۸	ب - فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را مقایسه کنید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.				
۱۱۸	فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. درست				شهریور ۱۴۰۰
۱۱۸	زندگی توأم با وقایع و مشکلاتی است که بر جسم و روان فرد تأثیر می‌گذارد و به آن گفته می‌شود. فشار روانی (استرس)				خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۸	آثار مثبت استرس سالم را بنویسید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.				خرداد ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۱۸	اثرات شدت یافتن فشار روانی (استرس) ناسالم در شب امتحان چیست؟ فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.				شهریور ۹۸ دی ۹۸ دی ۹۹ (خ)
۱۱۸	اثر فشار روانی در حد تعارف (استرس سالم) و استرس ناسالم را در شب امتحان با یکدیگر مقایسه کنید. فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.				خرداد ۹۹
۱۱۸	فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.				دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۱۸	محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.				خرداد ۹۸ خرداد ۹۸ (خ)
۱۱۸	کدام یک شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی محسوب نمی‌شود؟ ۱. استرس ۲. اضطراب ۳. خشم ۴. تاب آوری				دی ۹۷
۱۱۹	کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی‌باشد؟ ۱. فشار خون بالا ۲. افسردگی ۳. استرس ۴. خشم				شهریور ۱۴۰۱
۱۱۹	بیمارهای قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس می‌باشند.				شهریور ۱۴۰۰
۱۱۹	کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟ ۱. التهاب‌های پوستی ۲. ضعف سیستم ایمنی ۳. اختلالات گوارشی ۴. احساس گرما				شهریور ۹۹
۱۱۹	کدام یک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی‌باشد؟ ۱. افزایش تعداد نبض ۲. کاهش فشار خون ۳. ناراحتی معده ۴. سردرد				دی ۹۹
۱۱۹	تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید. تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.				خرداد ۹۸
۱۱۹	هر یک از عوارض زیر از اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) یا از اثرات جسمی پایدار آن است؟ احساس تپش قلب اثرات زودگذر ضعف سیستم ایمنی اثرات جسمی پایدار				شهریور ۹۸ (خ)
۱۱۹	ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، حاصل چه نوع اثرات جسمی استرس است؟ اثرات جسمی پایدار				خرداد ۹۹ (خ)

۱۱۹	دو مورد از اثرات جسمی پایداری که در اثر تکرار استرس ایجاد می شود را بنویسید. بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان	خرداد ۱۴۰۰
۱۱۸-۱۱۹-۱۲۱	بهر روز در دوره نوجوانی بسر می برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات دچار برخی اختلالات شایع روانی - رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کرده و در پاسخنامه وارد کنید. (خشم، استرس، افسردگی و اضطراب) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان. استرس غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی. افسردگی این احساس نوعی واکنش طبیعی نسبت به شرایط محیطی است. خشم د. ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان. استرس ن. جایگزین کردن خواسته ها می تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد. استرس - اضطراب	دی ۱۴۰۱
۱۱۹	کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی استرس مرتبط است؟ ۱-التهاب های پوستی ۲- تپش قلب ۳- تعریق و لرزش ۴- سرگیجه	دی ۱۴۰۲
اضطراب		
۱۲۰	افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است .	دی ۱۴۰۲
۱۲۰	علایمی همچون عصبانیت و بی تابی، از علائم اضطراب هستند. روانی	خرداد ۱۴۰۰
۱۲۰	سردرد گمی و حواس پرتی از علائم (ذهنی - روانی) اضطراب است.	خرداد ۹۹
۱۲۰	بی خوابی و بی قراری از علائم (بدنی - روانی) اضطراب است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۰	کدام یک از علائم بدنی اضطراب نمی باشد؟ ۱. تپش قلب ۲. تنگی نفس ۳. بی اشتها ۴. حواس پرتی	شهریور ۹۸
۱۲۰	کدام یک از علائم ذهنی اضطراب می باشد؟ ۱. حواس پرتی ۲. تنگی نفس ۳. عصبانیت ۴. تپش قلب	خرداد ۱۴۰۰
۱۲۰	در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟ ۱. حضور در محافل دینی - اجتماعی ۲. گذاشتن نگرانی ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد. ۳. خواندن داستان های پند آموز ۴. گفت و گو با نگرانی ها و اضطراب ها	شهریور ۱۴۰۰
۱۲۰	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب، کدام مورد موثر نیست؟ ۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. آراستگی ۴. ورزش کردن	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۰	رعایت سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب توصیه می شود. آنها را نام ببرید. ۱. بازداری ۲. برون ریزی ۳. جایگزین کردن خواسته ها	دی ۹۷ خرداد ۹۹ دی ۹۹ دی ۹۹ (خ)
۱۲۰	واکنشی طبیعی که در وضعیت های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می شود. اضطراب	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۲۰	واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. اضطراب	خرداد ۹۸ (خ)
۱۲۰	چرا اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است؟	شهریور ۹۸ (خ)

	<u>چون به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می کنیم.</u>									
۱۲۰	اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ <u>زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می انگیزد.</u>	خرداد ۹۹								
۱۲۰	یک مورد از علائم تفکر (ذهنی) اضطراب را ذکر کنید. <u>سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری</u>	خرداد ۹۹								
۱۲۰	از علائم بدنی و علایم روانی اضطراب یک مثال بزنید. <u>علائم بدنی (تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی، بی قراری)</u> <u>علایم روانی (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی)</u>	خرداد ۹۹ (خ)								
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباط منطقی دارد، آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ نامه بنویسید. <table border="1" data-bbox="438 660 989 862"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف - بی تابی</td> <td>۱. علائم بدنی</td> </tr> <tr> <td>ب - بی اشتهایی</td> <td>۲. علائم تفکر</td> </tr> <tr> <td>ج - حواس پرتی</td> <td>۳. علائم روانی</td> </tr> </table> <u>الف - ۳. علائم روانی</u> <u>ب - ۱. علائم بدنی</u> <u>ج - ۲. علائم تفکر</u>	"الف"	"ب"	الف - بی تابی	۱. علائم بدنی	ب - بی اشتهایی	۲. علائم تفکر	ج - حواس پرتی	۳. علائم روانی	شهریور ۹۹
"الف"	"ب"									
الف - بی تابی	۱. علائم بدنی									
ب - بی اشتهایی	۲. علائم تفکر									
ج - حواس پرتی	۳. علائم روانی									
۱۲۰	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ الف - با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نش (اصل) ب - هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل) <u>برون ریزی</u> <u>بازداری</u>	شهریور ۹۹								
۱۲۰	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در پاسخ نامه بنویسید. <table border="1" data-bbox="343 1243 1125 1433"> <tr> <td>"الف"</td> <td>"ب"</td> </tr> <tr> <td>الف - علائم بدنی</td> <td>۱. دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب - علائم روانی</td> <td>۲. بی قراری</td> </tr> <tr> <td>ج - علائم تفکر</td> <td>۳. ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </table> <u>الف - ۲. بی قراری</u> <u>ب - ۱. دلواپسی</u> <u>ج - ۳. ترس از دست دادن کنترل</u>	"الف"	"ب"	الف - علائم بدنی	۱. دلواپسی	ب - علائم روانی	۲. بی قراری	ج - علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل	خرداد ۱۴۰۰
"الف"	"ب"									
الف - علائم بدنی	۱. دلواپسی									
ب - علائم روانی	۲. بی قراری									
ج - علائم تفکر	۳. ترس از دست دادن کنترل									
۱۲۰	برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون ریزی را بنویسید. <u>بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۱۲۰	از علایم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید. <u>تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتهایی، تهوع، بی خوابی و بی قراری</u>	شهریور ۱۴۰۱								
۱۲۰	حواس پرتی از علائم روانی اضطراب می باشد. <u>نادرست (ذهنی)</u>	خردادماه ۱۴۰۲								
۱۲۰	«یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (<u>بازداری</u>) / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می باشد.	شهریورماه ۱۴۰۲								
۱۲۱	در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟ با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نش (اصل) <u>برون ریزی</u> ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان های پند آموز، اعمال عبادی و پردازیم. (اصل) <u>جایگزین کردن خواسته ها</u>	شهریور ۱۴۰۱ (خ)								

۱۲۱	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. نادرست (برای مدت طولانی)	۹۹ خرداد										
۱۲۱	احساس ناخوشایند مداوم و طولانی مدت که همراه با تنهایی و غمگینی است نامیده می شود. افسردگی	۱۴۰۰ خرداد										
۱۲۱	کمبود ویتامین های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. B	دی ۱۴۰۰										
۱۲۱	از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی می توان به کمبود ویتامین های اشاره کرد. B	شهریور ۱۴۰۱										
۱۲۱	مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ویتامین های B	دی ۱۴۰۰ (خ)										
۱۲۱	چرا باید برای بازگشت افراد افسرده به حالت عادی هر چه سریع تر اقدام کرد؟ زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خسونت و شود.	شهریور ۹۸ (خ)										
۱۲۱	کمبود کدام گروه از ویتامین ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟ ویتامین های B	دی ۹۹										
۱۲۱	از بیماری ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می کند دو مورد را بنویسید. مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان ها	۱۴۰۰ خرداد										
۱۲۱	یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید. وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده	شهریور ۱۴۰۰										
۱۲۱	افسردگی چیست؟ افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.	دی ۱۴۰۱ (خ)										
۱۱۸-۱۲۰- ۱۱۱-۱۱۵	<table border="1"> <tr> <td>ستون "الف"</td> <td>ستون "ب"</td> </tr> <tr> <td>الف - تاب آوری</td> <td>۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی</td> </tr> <tr> <td>ب - اضطراب</td> <td>۲. سبب هوشیاری شده و کمک می کند تا نیازها را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.</td> </tr> <tr> <td>ج - عزت نفس</td> <td>۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس</td> </tr> <tr> <td>د. استرس</td> <td>۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن</td> </tr> </table> <p>در جدول زیر هر یک از موارد ستون "الف" با یکی از موارد ستون "ب" ارتباطی منطقی دارد. آنها را پیدا کرده و در برگه پاسخ نامه بنویسید.</p> <p>الف - ۱. عزت نفس ب - ۲. استرس ج - ۳. اضطراب د - ۴. تاب آوری</p>	ستون "الف"	ستون "ب"	الف - تاب آوری	۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی	ب - اضطراب	۲. سبب هوشیاری شده و کمک می کند تا نیازها را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.	ج - عزت نفس	۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس	د. استرس	۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن	دی ۱۴۰۱ (خ)
ستون "الف"	ستون "ب"											
الف - تاب آوری	۱. سپری قوی، برای دفاع از فرد در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی											
ب - اضطراب	۲. سبب هوشیاری شده و کمک می کند تا نیازها را در موقعیت های مختلف برآورده نماید.											
ج - عزت نفس	۳. حالتی خاص، با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس											
د. استرس	۴. از یک موقعیت خطرناک، یک فرصت ساختن											
افسردگی												
۱۲۲	نارضایتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟ ۱. خشم ۲. اضطراب ۳. تاب آوری ۴. افسردگی	دی ۱۴۰۰										
۱۲۲	احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمان طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. افسردگی	دی ۹۷ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۸ (خ)										
۱۲۲	دو مورد از علایم هشداردهنده افسردگی را بنویسید. ۱. غمگینی مداوم ۲. نارضایتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند.	خرداد ۱۴۰۱										

	<p><u>۳. خستگی مفرط و فقدان انرژی</u></p> <p><u>۴. افزایش خشم، خسونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و ...)</u></p> <p><u>۵. اختلال خواب</u></p> <p><u>۶. تغییر وزن یا تغییر اشتها</u></p> <p><u>۷. عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری</u></p> <p><u>۸. احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه</u></p> <p><u>۹. بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ</u></p>	
	خشم	
۱۲۲	احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی، از آثار کدام نوع خشم است؟ <u>آثار مثبت خشم</u>	دی ۱۴۰۰ (خ)
۱۲۳	درماندگی و انزوا از آثار (<u>اجتماعی</u> - روانی) خشم منفی است.	خرداد ۱۴۰۰
۱۲۳	یکی از آثار مثبت خشم (<u>احقاق حق در روابط بین فردی</u> - اضطراب) است.	دی ۱۴۰۰
۱۲۳	برای هر یک از آثار مثبت و منفی خشم یک مثال بنویسید. <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u> <u>اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی (همچون سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنهایی و ...) منجر می گردد.</u>	دی ۹۷
۱۲۳	هر یک از تعاریف و ویژگی های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پراتز می باشد؟ (خودآگاهی-اضطراب-خشم-تاب آوری-استرس) از آثار مثبت آن اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود. <u>خشم</u>	خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰
۱۲۳	خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری همراه است دو مورد از این جلوه ها را نام ببرید. <u>عصبانیت - خسونت - کینه ورزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر</u>	خرداد ۹۸ (خ)
۱۲۳	یک مثال از آثار اجتماعی خشم منفی را بنویسید. <u>درماندگی - انزوا - تنهایی</u>	شهریور ۹۸ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۳	آثار مثبت خشم چیست؟ <u>از آثار مثبت خشم اینکه می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.</u>	شهریور ۹۸ (خ) دی ۹۹
۱۲۲	خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی بروز می کند؟ (دو مورد) <u>مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و</u>	خرداد ۹۹
۱۲۳	برای هر یک از موارد زیر در خشم منفی یک مثال بنویسید. مشکلات روانی: <u>فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</u> مشکلات اجتماعی: <u>درماندگی، انزوا و تنهایی</u>	خرداد ۹۹ دی ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۳	روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (<u>روانی / اجتماعی / جسمی</u>) در خشم منفی است.	دی ۱۴۰۲
۱۲۳	دو مورد از روشهای خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید. <u>۱. وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلا بنشینید یا دراز بکشید.</u> <u>۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.</u> <u>۳. قدری آب خنک بنوشید.</u> <u>۴. افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.</u> <u>۵. موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید.</u> <u>۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.</u>	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۱۲۳	برای هر یک از آثار منفی خشم یک مثال بنویسید.	خرداد ۹۹ (خ)

<p>الف - ناراحتی‌های جسمی سر درد، سکنه های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی ب - ناراحتی‌های روانی فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر</p>	<p>خرداد ۱۴۰۱</p>
<p>توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی</p>	
<p>داشتن موجب می شود بدانید کدام یک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است. مدیریت زمان (و یا برنامه ریزی)</p>	<p>شهریور ۱۴۰۰</p>
<p>منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است. (از توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.) غذای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.</p>	<p>خرداد ۹۸ شهریور ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱</p>
<p>سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید. اولویت های خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. خواسته‌های خود را بررسی کنید. سبک زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرد «نه» بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخ طبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی وقفه در نظر گرفت. نادرست</p>	<p>خرداد ۱۴۰۰</p>
<p>برای اینکه فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت های خود پیدا کند، کدام توصیه خودمراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می کنید؟ رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست (۰,۲۵) و یا احساس خوبی در او ایجاد نمیکند، (۰,۲۵) یا یاد بگیرد نه بگوید.</p>	<p>دی ۱۴۰۲</p>
<p>با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره‌ی نوجوانی به سوالات مربوطه پاسخ دهید. بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره‌ی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش»، سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند. الف - نوع اختلال روانی - رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟ افسردگی ب - کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟ ویتامین‌های B ج - توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی - رفتاری می‌باشد؟ خشم د - توصیه‌ی خودمراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟ استرس</p>	<p>خردادماه ۱۴۰۲</p>
<p>با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید. نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می‌انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته است (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می‌گیرد که باعث بروز جلوه‌هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴) (توجه: شماره هر مورد در پایان آن قید شده است.)</p>	<p>شهریورماه ۱۴۰۲</p>

۱۱۱	شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟ <u>خودآگاهی</u> <u>(خودشناسی)</u>
۱۱۵	شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟ <u>سرسختی و تاب آوری</u>
۱۱۸	در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟ <u>سالم</u>
۱۲۳	د. شماره (۴) به کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟ <u>خشم</u>
۱۲۳-۱۲۴	برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید. (دو مورد) <u>۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید</u> <u>۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.</u> <u>۳- قدری آب خنک بنوشید</u> <u>۴- افکار منفی مانند «او مرا مسخره میکند..» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را دارد، اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم پس بهتر است کمی صبر کنم و یا از او سؤال کنم» جایگزین کنید</u> <u>۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید</u> <u>۶- در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید</u>